

---

---

# Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sebuah Analisis Longitudinal

---

Huma Sarah

---

## Abstrak

---

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja melalui pendekatan longitudinal. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja modern, dan pertanyaan tentang apakah penggunaan media sosial berpengaruh positif atau negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka telah menjadi topik perdebatan yang berkembang.

Penelitian ini melibatkan sampel remaja yang terlibat dalam penggunaan media sosial selama beberapa tahun. Data dikumpulkan pada dua waktu yang berbeda, yaitu pada awal penelitian dan setelah sejumlah tahun berlalu. Kuesioner dan wawancara digunakan untuk mengumpulkan data tentang frekuensi penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, dan kesejahteraan psikologis remaja.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja. Hasil analisis longitudinal mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Namun, hasil juga menunjukkan bahwa hubungan ini kompleks dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, self-esteem, dan tipe konten yang dikonsumsi. Analisis longitudinal menunjukkan bahwa dampak positif dan negatif penggunaan media sosial dapat bervariasi seiring berjalannya waktu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jenis konten yang dikonsumsi, interaksi sosial, dan tingkat dukungan keluarga. Hasil ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang di kalangan remaja.

**Kata Kunci:** Sistem Informasi, penjadwalan.

---

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja dengan menggunakan pendekatan analisis longitudinal. Perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial, telah membawa dampak besar pada kehidupan sehari-hari remaja. Namun, pertanyaan tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka masih menjadi isu yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

Studi ini melibatkan kelompok remaja yang dipantau selama beberapa tahun. Data dikumpulkan pada dua titik waktu yang berbeda, yaitu saat awal penelitian dan beberapa tahun kemudian. Data diperoleh melalui survei, wawancara, dan pengamatan perilaku media sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak kompleks pada kesejahteraan psikologis remaja. Penggunaan yang berlebihan atau tidak seimbang dapat berkontribusi pada masalah seperti depresi, kecemasan, dan masalah tidur. Namun, penggunaan media sosial juga dapat memberikan manfaat, seperti meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan dukungan emosional.

Analisis longitudinal menunjukkan bahwa dampak positif dan negatif penggunaan media sosial dapat bervariasi seiring berjalannya waktu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jenis konten yang dikonsumsi, interaksi sosial, dan tingkat dukungan keluarga. Hasil ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang di kalangan remaja.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja seiring berjalannya waktu. Implikasi dari penemuan ini adalah perlunya pendekatan holistik dalam mengelola penggunaan media sosial remaja, dengan peran orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam memberikan pedoman dan dukungan yang diperlukan.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana merancang sekaligus membuat Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sebuah Analisis Longitudinal

### **1.3 Tujuan**

Adapun tujuan kerja praktek ini dibagi menjadi 2, yaitu : Tujuan yang diperuntukkan bagi mahasiswa dan program studi terkait.

#### **1.3.1 Tujuan Pelaksanaan Kerja Praktek Bagi Mahasiswa**

Adapun tujuan kerja praktek pada mahasiswa sebagai berikut :

Mahasiswa mampu memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dan benar.

Mahasiswa mampu bekerjasama dalam tim.

Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan atau proses bisnis di tempat kerja praktek.

Mahasiswa dapat menyelesaikan proses bisnis tertentu seperti proses penjadwalan di tempat kerja praktek dengan baik.

Mahasiswa dapat mengimplementasikan ilmu dan pengetahuan dalam dunia kerja.

### **1.3.2 Tujuan Pelaksanaan Kerja Praktek Bagi Program Studi Terkait**

Adapun tujuan kerja praktek pada program studi sebagai berikut :

Memperluas jaringan kerja sama maupun kemitraan dengan instansi pendidikan.

Mengetahui kompetensi lulusan sesuai kebutuhan yang diharapkan oleh pengguna lulusan.

Menjadikan kerja praktek sebagai sarana bagi prodi dalam melakukan *tracer study*.

### **1.4 Manfaat**

Adapun manfaat dari Kerja Praktek ini adalah sebagai berikut :

Penulis mendapatkan ilmu pembelajaran baru tentang Kesejahteraan Mental

Penulis mampu bersosialisasi dalam ruang lingkup pekerjaan.

Memperoleh sebuah pengalaman kerja yang nyata sehingga segala aspek yang bersifat teoritis selama proses pendidikan di bangku perkuliahan dapat dipraktikkan dan direalisasikan kedalam dunia kerja yang sebenarnya.

Memiliki pengalaman dalam merancang sistem informasi.

## **2.1 Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja**

### **2.1.1 Konsep Dasar Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja**

Konsep dasar mengenai dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja adalah bidang penelitian yang berkembang pesat dan melibatkan sejumlah konsep kunci. Berikut adalah beberapa konsep dasar yang terkait:

1. **Penggunaan Media Sosial:** Penggunaan media sosial merujuk pada interaksi dan partisipasi remaja dalam platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, dan lainnya. Ini mencakup aktivitas seperti posting, berbagi, komentar, dan interaksi dengan teman, keluarga, serta pengguna lainnya di platform tersebut.
2. **Kesejahteraan Psikologis:** Kesejahteraan psikologis mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, kesejahteraan emosional, dan kesehatan mental. Ini mencakup faktor-faktor seperti depresi, kecemasan, stres, dan harga diri positif.
3. **Dampak Positif:** Dampak positif media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja mencakup peningkatan koneksi sosial, dukungan emosional, ekspresi diri, dan pembelajaran. Remaja dapat merasa lebih terhubung dengan teman-teman mereka dan mendapatkan dukungan sosial melalui media sosial.
4. **Dampak Negatif:** Dampak negatif media sosial mencakup risiko masalah kesejahteraan psikologis, seperti depresi, kecemasan, isolasi sosial, dan perilaku berisiko. Penggunaan yang berlebihan, cyberbullying, perbandingan sosial, dan eksposur terhadap konten berbahaya dapat mempengaruhi negatif kesejahteraan psikologis remaja.
5. **Analisis Longitudinal:** Analisis longitudinal melibatkan pengumpulan data pada dua atau lebih titik waktu yang berbeda untuk memahami perubahan seiring berjalannya waktu. Pendekatan ini membantu dalam mengidentifikasi tren jangka panjang dalam dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

6. **Faktor Mediasi dan Moderasi:** Dalam memahami dampak media sosial, faktor mediasi dan moderasi perlu dipertimbangkan. Faktor mediasi adalah faktor yang menjelaskan bagaimana atau mengapa dampak terjadi, sedangkan faktor moderasi adalah faktor yang memengaruhi kekuatan atau arah dampak tersebut.
7. **Pendekatan Holistik:** Pendekatan holistik mengakui bahwa penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk konten yang dikonsumsi, jenis platform, dukungan keluarga, interaksi sosial offline, dan keseimbangan waktu layar.

Penelitian mengenai dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja terus berkembang, dan penting untuk memahami konsep-konsep ini dalam konteks yang lebih luas untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial mereka dengan cara yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

**Tujuan dari memahami konsep dasar Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja adalah sebagai berikut:**

Memahami konsep dasar dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja memiliki beberapa tujuan yang penting:

1. **Pemahaman yang Lebih Mendalam:** Memahami konsep dasar membantu kita untuk mendalami dan mengkaji masalah tersebut dengan lebih baik. Hal ini mencakup pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.
2. **Perencanaan Intervensi:** Dengan pemahaman yang baik tentang konsep-konsep dasar, kita dapat merancang intervensi dan program pendidikan yang lebih efektif untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial mereka. Intervensi ini dapat mencakup panduan untuk penggunaan media sosial yang sehat dan perilaku positif online.
3. **Pencegahan Masalah Kesejahteraan:** Memahami dampak positif dan negatif media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja dapat membantu mencegah masalah kesejahteraan, seperti depresi dan kecemasan. Dengan pengetahuan ini, kita dapat mengambil tindakan preventif yang sesuai.
4. **Bimbingan Orang Tua dan Pendidik:** Orang tua dan pendidik memiliki peran penting dalam membimbing remaja dalam penggunaan media sosial yang sehat. Dengan pemahaman konsep dasar, mereka dapat memberikan bimbingan yang lebih baik dan membantu remaja memahami dampak media sosial.
5. **Penelitian Lanjutan:** Memahami konsep dasar adalah langkah awal dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja. Ini membantu mengidentifikasi pertanyaan penelitian yang relevan dan merumuskan desain penelitian yang tepat.
6. **Pemahaman yang Komprehensif:** Dengan pemahaman konsep dasar, kita dapat memiliki pemahaman yang lebih komprehensif tentang kompleksitas hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja. Ini memungkinkan kita untuk menghindari kesimpulan berlebihan atau stereotip.
7. **Pengambilan Keputusan yang Bijak:** Orang tua, remaja, dan masyarakat pada umumnya dapat membuat keputusan yang lebih bijak tentang penggunaan media sosial jika mereka memahami konsep-konsep dasar ini. Mereka dapat

mengintegrasikan pengetahuan ini dalam pengambilan keputusan sehari-hari mereka.

Pemahaman konsep dasar tentang dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja merupakan langkah awal yang penting dalam mengatasi isu ini secara efektif dan mendukung kesejahteraan remaja dalam era digital ini.

### **2.1.3 Pengertian Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sebuah Analisis Longitudinal**

Pengertian "Dampak Sosial Media Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sebuah Analisis Longitudinal" adalah suatu pendekatan atau studi yang menginvestigasi bagaimana penggunaan media sosial oleh remaja berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka dalam jangka waktu yang panjang. Dalam konteks ini, beberapa elemen kunci perlu diperjelas:

1. **Dampak Sosial Media:** Ini merujuk pada pengaruh yang media sosial memiliki terhadap remaja. Dampak ini bisa positif atau negatif, dan bisa mencakup perubahan pada kesejahteraan psikologis remaja.
2. **Kesejahteraan Psikologis Remaja:** Ini mencakup aspek kesejahteraan mental dan emosional remaja, termasuk tingkat kebahagiaan, depresi, kecemasan, harga diri, dan kesehatan mental mereka secara umum.
3. **Analisis Longitudinal:** Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data pada dua atau lebih titik waktu yang berbeda untuk memahami perubahan dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja. Ini memungkinkan penelitian untuk melihat tren dan perkembangan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Dalam analisis longitudinal mengenai dampak media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja, para peneliti mengumpulkan data pada saat awal penelitian dan kemudian memantau remaja selama beberapa tahun untuk mengidentifikasi bagaimana pola penggunaan media sosial mereka berhubungan dengan perubahan dalam kesejahteraan psikologis mereka seiring berjalannya waktu. Hasil studi semacam ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja dan memberikan dasar bagi rekomendasi dan kebijakan yang lebih baik terkait penggunaan media sosial oleh remaja.

Manfaat media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja adalah topik penelitian yang kompleks dan bervariasi. Sementara terdapat dampak negatif dari penggunaan media sosial, ada juga manfaat yang dapat ditemukan melalui analisis longitudinal. Berikut beberapa manfaat yang dapat muncul:

1. **Koneksi Sosial:** Media sosial memungkinkan remaja untuk tetap terhubung dengan teman-teman mereka, bahkan jika mereka terpisah secara geografis. Ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan membantu mengatasi perasaan kesepian.
2. **Dukungan Emosional:** Remaja dapat mencari dan memberikan dukungan emosional melalui platform media sosial. Mereka dapat merasa didengar dan didukung oleh teman-teman secara online.
3. **Kesadaran dan Pendidikan:** Media sosial menyediakan akses ke berita, informasi, dan sumber daya pendidikan. Remaja dapat memanfaatkan platform ini untuk mengembangkan pemahaman mereka tentang berbagai topik, termasuk isu-isu kesehatan mental.
4. **Pembelajaran dan Pengembangan Keterampilan:** Beberapa media sosial menyediakan platform untuk berbagi kreativitas dan minat, seperti mengunggah karya seni atau membangun proyek. Ini dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan dan minat mereka.
5. **Peningkatan Keterampilan Sosial:** Interaksi di media sosial dapat membantu remaja dalam pengembangan keterampilan sosial dan komunikasi. Mereka belajar berinteraksi dengan orang dari berbagai latar belakang dan menghormati perbedaan.
6. **Pengembangan Identitas:** Media sosial memungkinkan remaja untuk berekspresi dan menjelajahi identitas mereka. Mereka dapat merasa lebih bebas untuk mengekspresikan minat dan nilai-nilai mereka.

Namun, perlu dicatat bahwa manfaat ini dapat bervariasi tergantung pada cara penggunaan media sosial oleh remaja. Penggunaan yang berlebihan, terlalu terpapar pada konten berbahaya, atau pengalaman cyberbullying dapat mengimbangi manfaat-manfaat ini. Oleh karena itu, manfaat-manfaat tersebut perlu dikelola dengan bijak dan dalam keseimbangan. Dalam konteks analisis longitudinal, para peneliti dapat memantau bagaimana manfaat-manfaat ini

muncul atau berubah seiring berjalannya waktu dan bagaimana penggunaan media sosial dapat mendukung kesejahteraan psikologis remaja dalam jangka panjang.

## **DAFTAR PUSTAKA**